

# Erfahrungen mit meinem Körper

Autor(en): **Suttner, Wolfgang**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Puls : Monatsheft der Gruppen IMPULS + Ce Be eF**

Band (Jahr): **23 (1981)**

Heft 2: **Mein Körper**

PDF erstellt am: **24.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-155989>

## **Nutzungsbedingungen**

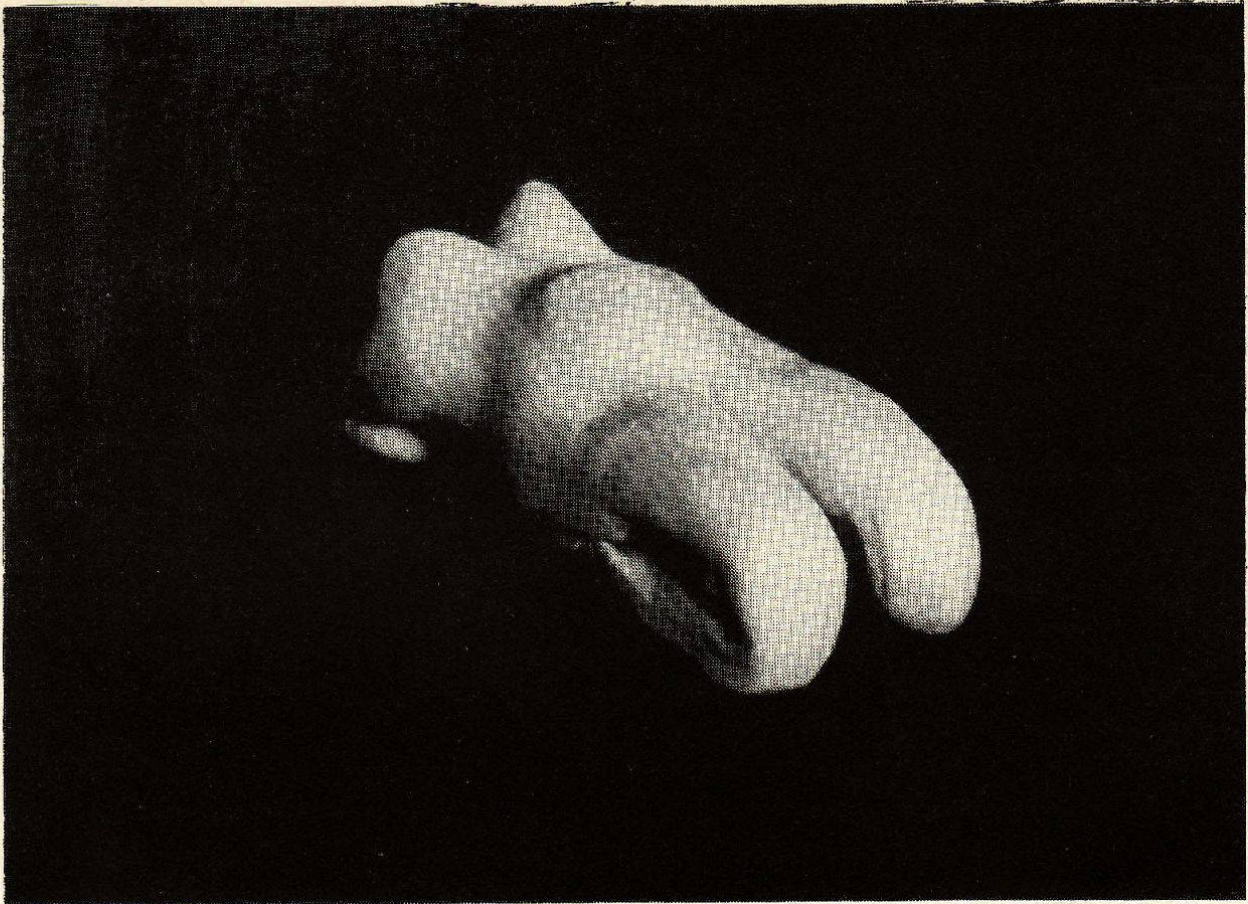
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Kleinplastik von Regina Personeni, 1980



## Erfahrungen mit meinem Körper

1

„Was missfällt dir an deinem Körper?“, fragt eine Frau in die Runde. Ich erschrecke. Was soll ich darauf antworten? Dass ich meinen Penis zu klein finde. Dass mir jemand einmal sagte: „Du hast ein Popo-Gesicht.“

Ich habe immer wieder ein schlechtes Gefühl zu meinen Achseln. Wenn ich sie lockern will, dann mache ich mir weh. Und wenn ich meine Beine ganz durchstrecke, dann spannt es schmerzlich in den Kniekehlen.

2

Ich laufe nackt im Sand. Die Wellen des Meeres kommen – und meine Füße tauchen ins Wasser, das an meinen Beinen hochspritzt: angenehmes Erschauern von unten her.

Ich verlangsame den Lauf, bücke mich, spüre meinen ziemlich lockeren Rücken. Merke die Wärme der Sonnenstrahlen auf meiner Haut. Suche einen flachen Stein und lasse ihn mit sicherem Wurf über die beinahe glatte Wasseroberfläche der Bucht flitzen. „Ich kann was – bin geschickt“, denke ich bei mir und laufe, springe weiter.

3

Ein foto von mir: zweijährig war ich damals etwa. Ich hocke da zwischen anderen kindern auf einem schemel: die achseln zusammengezogen, kopf und hals zwischen die schultern eingeklemmt, die stirn in falten, die hände zwischen die Oberschenkel vergraben, völlig zusammengekauert sitze ich da. "Schon damals!", ärgere ich mich und wut kommt auf: "Was haben die bloss mit mir gemacht! – Wie haben die mich denn erzogen!"

Ich weiss zwar noch gut, wie mein vater uns kinder mit dem lauten spruch "Brust raus, bauch rein!" unentwegt zur geraden (sprich: militärischen) haltung erziehen wollte. Aber erreicht hat er bei mir damals das gegenteil: ich zog mich und meinen körper immer mehr zusammen und – wurde verdrückt, unehrlich, hinterlistig.

Das foto von damals zeigt's.

4

Es ist pfingsten. Ich sitze im kreis einer gestalttherapiegruppe. Ich atme tief. Lasse die luft in die gegend meiner schulterblätter: schmerz. Ich atme in die beckenegend: starke schmerzen. Ich atme, liege am boden, strecke mich ganz durch und – lautes weinen bricht aus mir heraus: einen augenblick habe ich gespürt, was alles noch in meinem körper steckt – an lust, kraft, verklemmung, unterdrückter wut und unbändiger freude.

5

Meinem körper immer weniger zwang antun – lieb, ganz lieb mit ihm umgehen lernen – ein weites feld.

Wolfgang Suttner, Albisstrasse 23, 8915 Hausen a.A.



**Und trotzdem tu ich es . . .**

Habe ich mich eigentlich verändert? Und was könnte der grund meiner veränderung sein?

Früher habe ich immer zu den eifrigen lesern unserer zeitschrift gehört. Gespannt wartete ich jeweils auf die neue nummer.

Tatsächlich gab es eine zeit, wo ich mich über den inhalt mit dem "gebildeten ton" eher ärgerte. Dennoch kann ich nicht sagen, dass mein stillesein im und um den "puls" herum ein resigniertes verhalten gewesen wäre.

Vielmehr empfand ich dieses als eine schöpferische pause, wofür ich euch allen dankbar bin, dass ihr mein sosein respektiert.